取扱説明書

ご使用前に必ず取扱説明書をお読みください

2013.5.10版

GROWTAC

Copyright(C) GROWTAC 2013.

GT-Roller Flexご使用に関する情報

GT-Roller Flex は今までにない構造と、特徴を備えた新しいタイプのトレーナとなっています。
本取扱説明書をよく読み、安全にご使用ください。

適応する自転車

一般的な27インチロードサイクルに対応
・ホイルサイズ：700C、27インチ
・タイヤサイズ(幅)：20～25mm
・ホイルベース：950～1050mm
・フロントフォークエンド幅:100mm
・フロントフォークが9mm軸、クイックリリースに対応していること

設置場所

・GT-Roller Flex は**室内専用**に設計されています。
砂利、未舗装な場所には設置できません。
・凸凹が少ないコンクリート、アスファルト上での使用は可能ですが、常用する場合、
防振スポンジを傷めないようにシートなどを敷いて使用することをお勧めします。
・左右方向の傾斜が**2度以上**の場合、設置出来ません。
・絨毯、トーレーニングマットなど、使用時に沈み込む場所に設置する場合、フライホイルが接触する場合がありますので、十分に確認を行ってください。

乗車前(トレーニング前)の確認

・トレーニング前にタイヤの**空気圧が指定空気圧以上**であることを確認してください。
GT-Roller Flexは細身のローラー上で後輪のタイヤが凹みながら回転します。
空気圧が低い場合、タイヤサイドに亀裂が生じたり、チューブが寄ってパンクすることがあります。
・タイヤサイドのひび割れなどの確認をしてください。
GT-Roller Flexはタイヤが減りくい特殊樹脂ローラーを採用していますが、タイヤが減っていなくても、タイヤはローラー通過時に凹みを繰り返し、タイヤ全体痛んでいる場合があります。
（トレーナ専用タイヤを装着した専用ホイルの準備と使用をお勧めします）
・**後輪の急ブレーキ禁止**。トレーニング中、後輪に急ブレーキをかけた場合、特殊樹脂ローラーに致命的な損傷を与え、フライホイル等の部品が外れる原因となります。
・砂などの付着、異物の食い込みがあるタイヤを使用すると、樹脂ローラーが異常摩耗します

その他

・取扱い説明書に記載があるメンテナンス部分以外の分解は行わないでください。
・体重90kg以上の場合、使用を控えてください。(タイヤへのダメージ、MCの動作不良が起こります)
・激しい体重移動やトレーニングを行うと、トレーナが転倒する恐れがあります。
・フライホイル周辺は非常に高温となっています。トレーニング終了後、20分は触れないでください。
・使用するタイヤ表面にパターンやヤスリ目などの凸凹があると、走行音が大きくなります。
・定期的にネジの緩みなどの点検を行ってください。
・組立てには、5mmの６角レンチが必要です。
・前輪用(100mm)クイックリリースは付属しません。別途ご用意ください。

Copyright(C) GROWTAC 2013.

GT-Roller Flexの特徴

GT-Roller Flexは**「自転車との一体感」、「安全、安心」**をコンセプトにした新しいタイプのトレーナーです。

MotionController(MC)
自転車との一体感を生む、国内外特許申請中のGRWOTACオリジナルユニット。
シッティングからダンシング、スプリント練習まで幅広いトレーニングを安全に行うことが可能です。
※GT-Roller Flexは重い負荷でのダンシングを想定して設計されています(軽い負荷でのダンシングは得意としません)
※別売りの内部の部品を交換することで、特性を調整することができます。

フライホイル周辺は非常に高温となっています。
トレーニング終了後、20分は触れないでください。

FX負荷ユニット
超強力マグネットと磁気回路より、幅広いトレーニング内容に対応した負荷を生み出します。
フライホイルの慣性は実走で最も使う30km/h前後の状態に調整されています。
ローラー部は特殊樹脂を用い、スキール音とタイヤの減りを最小限にとどめています。

リモートレバー
リモートケーブルはフレームに内蔵され、レバーを折り畳めば、ケーブルも一緒に畳まれる、簡単設計。トレーニングの準備に手間を取らせません。
負荷コントロールは無段階として、ライダーのレベルとトレーニング内容に対応します。

T型ステンレスフレーム
汗で錆びやすいフレームにはステンレス薄肉角パイプを採用。
キズに強く、清潔、軽量です。
また、脚を折り畳めば、幅約２０cmと非常にスリムになります。

Copyright(C) GROWTAC 2013.

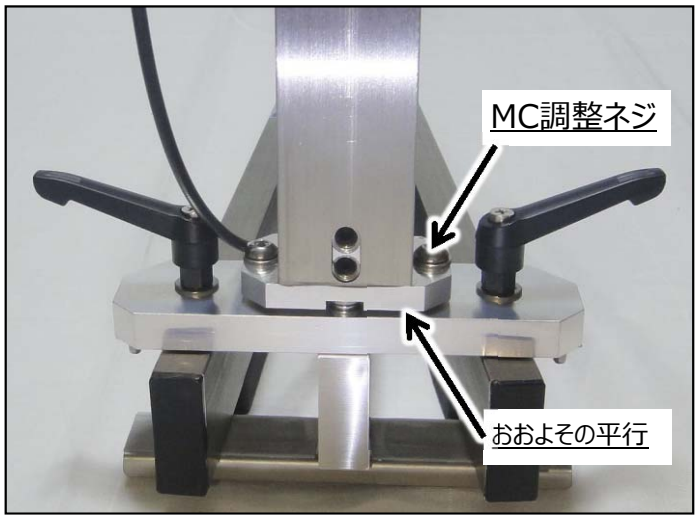
組み立て

MCをベースプレートに取り付けます

乗車方向からみて右側にコントロールレバーが来るようにMCを取り付けます

1. ベースプレートのネジに上にＭＣの凹部をのせます。

2. ５mmの６角レンチでMC調整ネジを締めます。
3. 横から見てＭＣがベースプレートとおおよそ並行になるようにネジを締めます。
   あまり強く締めすぎると、ベースプレートが曲がります。
   推奨締め付けトルク：8N・m（レンチを短く持ってカチっと締まる程度）



MCに別で用意したクイックリリースを取り付けます

（本製品には付属していません）

Copyright(C) GROWTAC 2013.

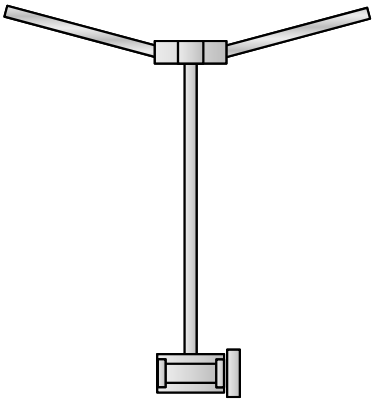
基本的な使い方と調整方法

GT-Roller Flex を安全に気持ち良くご使用して頂くためには“調整”が必要です。

準備

1. 設置場所を決めます。ベランダなどの場合は左右方向に出来るだけ水平な場所に設置してください。
2. 両方のクランプレバーを確実に緩め、脚を最後までしっかり開きます。
   時計回りに回すと締まり、反時計回りでゆるみます。
3. クランプレバーをしっかりと締めます。

脚を最後まで開くとＹ字になります



メモ：クランプレバーのレバー位置の変え方

注)脚を固定する締め付けと緩める方法ではありあせん。

① レバーを引き上げると、ロックが外れます
② レバーをお望みの位置まで回します
③ 手を放すとレバーがロックします

4. 前輪を外した自転車を設置し、クイックリリースを軽く締めます。
5. リモートレバーの位置を決めます。
6. クイックリリースをしっかりと締めます。

メモ：リモートレバーについて

フロントフォークの前、後ろ、使いやすい位置でお使いください
(フォークの形状により、フォーク後ろ位置ではご使用出来ない場合があります)

手前：
負荷**低**

奥手：
負荷**高**

Copyright(C) GROWTAC 2013.

ホイルベースの調整

1. 後輪中心から負荷ユニット中心を約20mm前に調整します。
2. 後輪中心から錘を付けた糸を下し、調整量をみます。
   又は、ご使用の自転車のカタログ等に記載があるホイルベースから-20mmした長さと、MC調整ボルト⇔負荷ユニット中心間の距離をメジャーで測り、比較します。
3. ホイルベース調整ネジ(4本）を緩め、ホイルベースを調整します。

メモ：

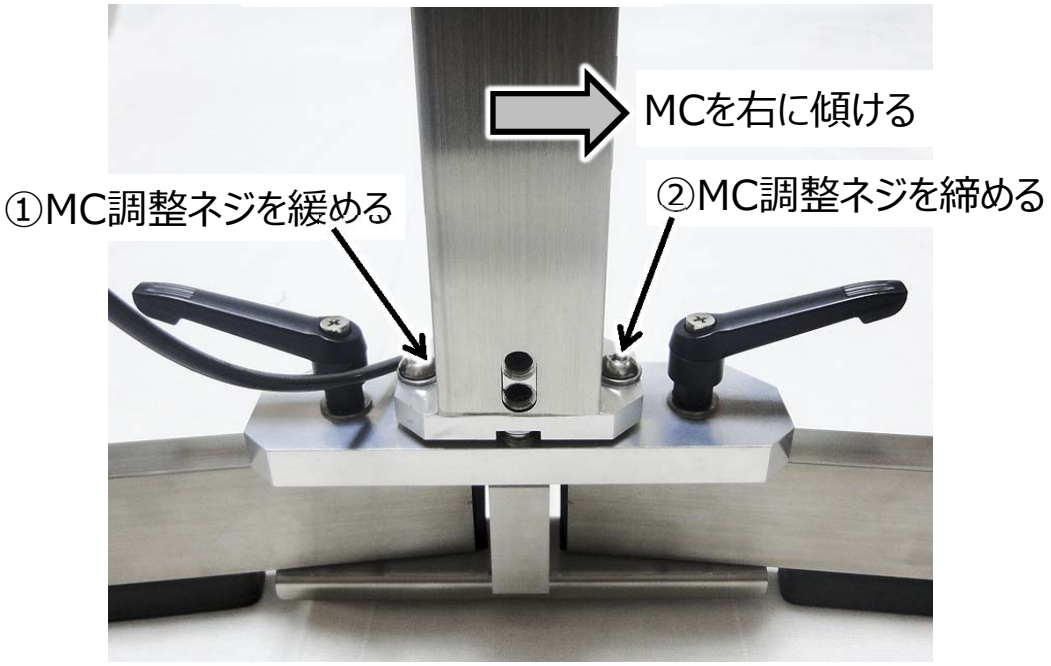
約20mm後輪をずらすことにより、MCに自転車の推進力がかかりにくくなり、MCが正しく動作します。
また、自重による負荷が、ずらさない時に比べ、自然な負荷となります。
（20mm以上、以下のズレで使用しても、破損につながることはありません）

Copyright(C) GROWTAC 2013.

MCの調整

1. 自転車用のシューズに履き替え、自転車に乗ります。
2. 体が温まるまでペダリングします。
3. 左右どちらかに倒れる感じがある場合はＭＣの傾きを調整する必要があります。
   下図を参考に倒れる感じが無くなるまで調整してください。
4. 自転車の真ん中に乗っている感じになれば調整終了です。(メモ参考)
   (傾きの原因は、床が傾いているだけではなく、自転車の精度、人間の脚の長さや、体の歪みや癖など多くの要素があります)

(例)左に倒れる感じがある場合は



メモ：
初めてGT-Roller Flexを使う場合、恐怖感があると思います。このような場合は前を向いて、肩、腕の力を抜いて、後輪荷重を心がけてペダリングしてください。(3本ローラーの要領)数分で慣れるでしょう。

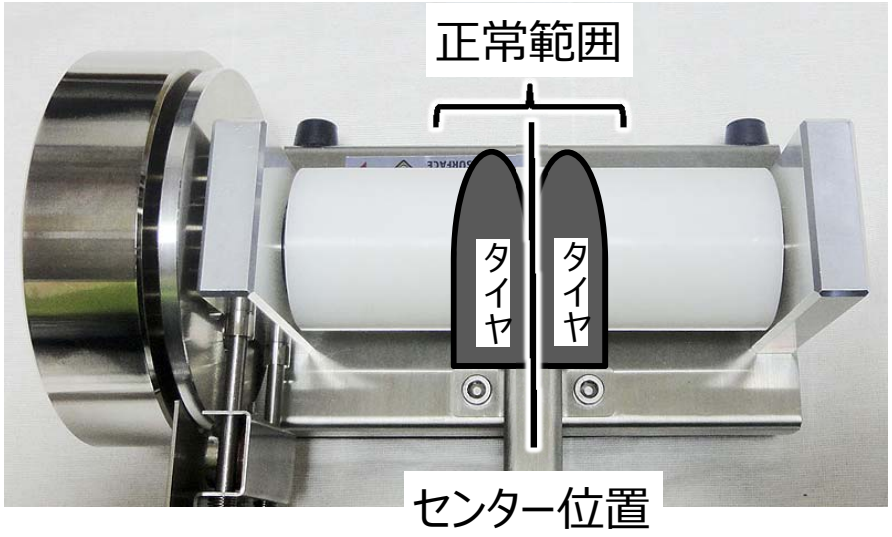
メモ：
MCの傾き調整は、サドルやポジション調整と同じで、こだわりすぎるとキリがありません。初回でキッチリ決めるのではなく、トレーニング数回に分けて調整すると良いでしょう。

メモ：
設置場所、使用する自転車は決めておいた方が、調整の手間が省けて良いでしょう。

Copyright(C) GROWTAC 2013.

後輪位置について

- GT-Roller Flexの後輪走行位置は理想的には、センター位置ですが、設置場所、自転車の精度等で左右にずれて走行することがあります。
- 左右にタイヤ１本分のズレは問題ありません。
  センター位置にタイヤがある方が、見た目にも気持ちが良いですが、あまりシビヤにこだわらなくても問題ありません。



大きく後輪位置がズレる場合について

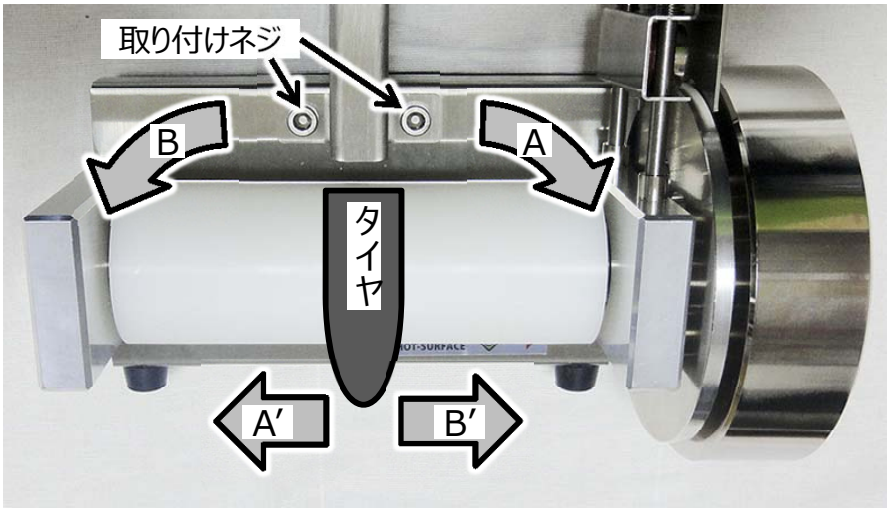
ほとんどの場合、後輪位置は”正常範囲”に入りますが、万一、正常範囲より大きく後輪位置がズレる場合、原因は主には
・地面が傾いてる
・自転車の精度の問題（後輪のセンタがズレている、フレームセンタに対して、後輪が斜めに装着されている。等が考えられます。

対処方法

①～③の順序で確認を行ってください。（極力①、②で対処した方が良いでしょう）
①設置場所を見直す。
　左右方向に設置場所が傾いていないか？確認し、傾いていない場所に設置する。
②自転車の取り付け状態と精度を確認する
　・フロントフォークとMCの取り付け状態を確認する
　・シートステーとホイルの隙間が左右同じか？
　・後ろから見て、シートチューブとホイルは平行になっているか？

Copyright(C) GROWTAC 2013.

③GT-Roller Flexを調整する
・取り付けネジを緩めます
・負荷ユニットに少量のガタが出来ますので、図を参考に負荷ユニットを回転させます
（A方向に回転させると、タイヤの走行位置はA’方向に移動します）
・しっかりと取り付けネジを締めてください

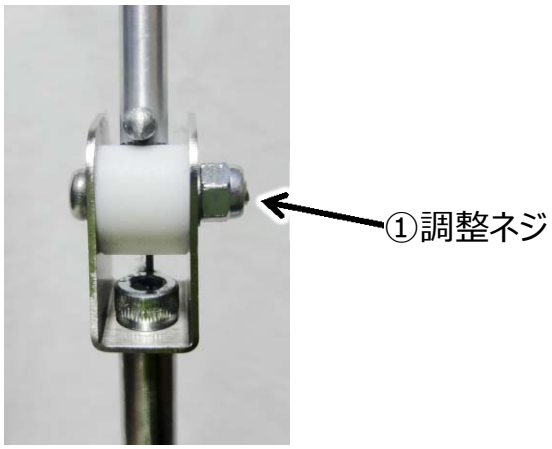


メンテナンス

リモートレバーの調整

- リモートレバーはフリクションタイプの無段階調整となっています。
巻き取りホイルとケースとの摩擦力が低下すると、トレーニング中にレバーがすべり、負荷が変わってしまうことがあります。

①フリクション調整ネジで摩擦力を調整してください。
ネジを締めれば、レバー操作か固くなり、緩めると操作が軽くなります。



Copyright(C) GROWTAC 2013.

MC(MotionController)のメンテナンス

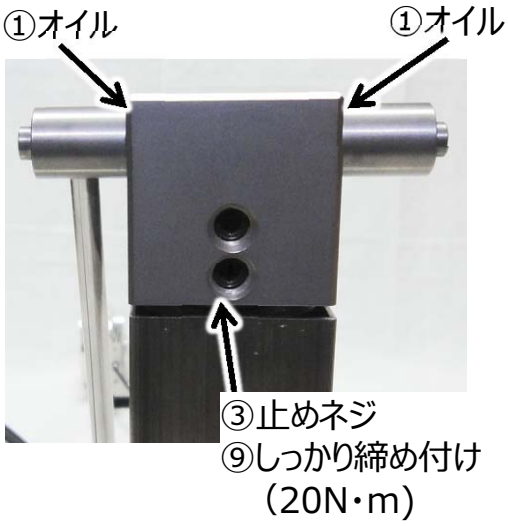
5000km又は、1年に1回はMCのグリスUpを行ってください

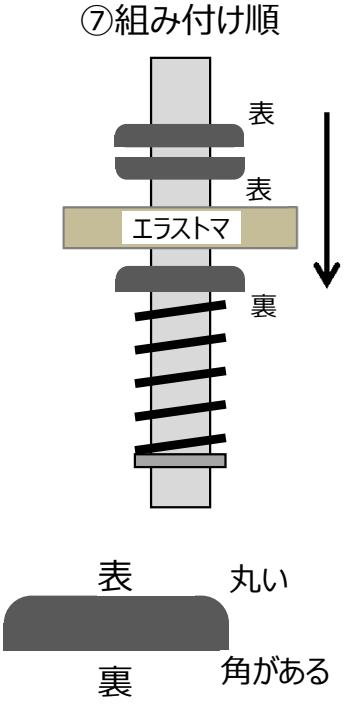
シャフトのグリスUp

①シャフトとMCの隙間にオイルを差してください。
②軸を回転させ、オイルをなじませてください。

MC内部のグリスUp

③　2個の止めネジを緩めて、MCの上部を抜き取ってください。
④　シャフトを前後左右に動かすと、エラストマがケースから出てくるので、抜き取ります。
⑤　3枚のワッシャとエラストマ、ケース内部等の古いグリスをふき取ります。
⑥　エラストマに亀裂や軟化などがある場合は新しいものと交換します。
⑦　エラストマの穴、外周、上下面すべてに新しいシリコングリスを塗布します。ワッシャにもシリコングリスを塗布します。
⑧　図の通りにエラストマとワッシャの表裏を間違えないように組み付けます。
⑨　シャフト上部に着いたグリスを拭き取ります。
⑩　MC上部をシャフトに差し込み、上から押しながら、２本の止めネジを均等にしっかりと締めます。(締め付けトルク:20N・m)
この時、MC上部とケースの辺が一致するように正確に位置決めしてください。



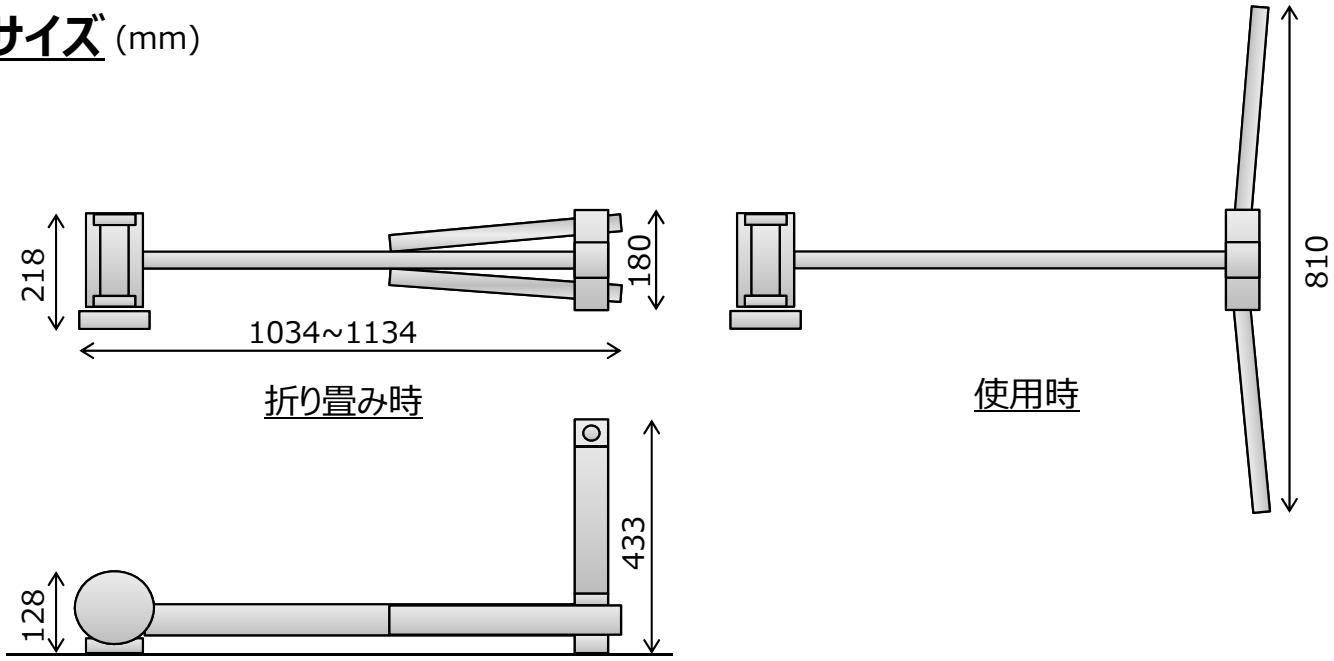


ワッシャーの表裏

Copyright(C) GROWTAC 2013.

仕様

サイズ (mm)

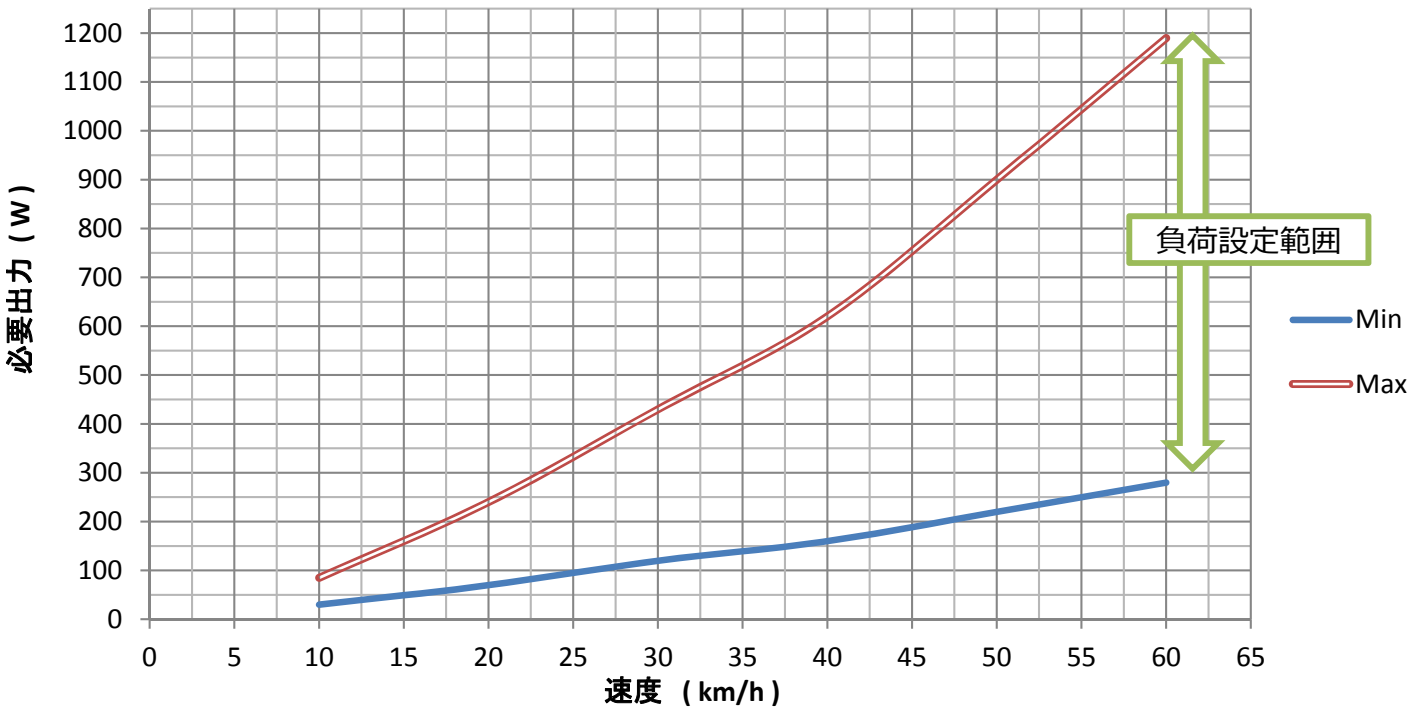


重量

約8.2kg

負荷特性

(ライダーの体重、使用するタイヤなどで数値は変化します)



Copyright(C) GROWTAC 2013.